

УДК: 87.62

**Баранов В. А.**

доктор философских наук, доцент,  
Российский государственный  
университет физической культуры,  
спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

## ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ ЛИЧНОСТНОГО КОНСТРУИРОВАНИЯ

*В работе рассматриваются возможности телесных практик воздействовать на личность. Они обеспечивают не только формирование тела, но и воздействуют на наше сознание, выступая прообразом всяких действий и свершений, жизненно важных функций необходимых в обществе.*

**Ключевые слова:** телесность человека, телесные практики, личностное конструирование.

Телесные практики требуют своего глубинного познания, так как неодинаково воздействуют на личность. Одни предполагают чрезмерную модификацию тела, другие вообще направлены на искусственное вмешательство в человеческую плоть, и лишь единичные способствуют именно гармонизации индивида, помогают ему находить наилучшие пути своего продвижения по жизни. Однако научная общественность телесным практикам, да и самому телу отдает лишь остаточное внимание, считая его (тело) почему-то «недостойного» большего осмысления, чем это есть на самом деле.

Американский исследователь Р. Шустерман считает, что тело — «одно из существенных и значимых измерений нашей человечности» и предлагает познание телесности и ее улучшение через сомаэстетику [7, с. 62-64].

В своих исследованиях Р. Шустерман проводит мысль о том, что в гуманитарных науках недостаточное внимание уделяется телу как «существенному измерению нашей человечности». По всей видимости, данное обстоятельство продиктовано теми положениями, что тело долгое время доминировало или предлагалось как «темница души», вторичное по отношению к разуму. По этому поводу Р. Шустерман утверждает, что «мы, интеллектуалы-гуманитарии, обычно не уделяем особого внимания телу, страстно интересуясь жизнью разума и творческих искусств, в которых находит выражение наш человеческий дух. Однако тело — не только существенное измерение нашей человеческой природы, но и основной инструмент всяких человеческих свершений, наше орудие орудий, необходимое для всякого восприятия, действия и даже мышления» [7, с. 53].

Каждый индивид должен стремиться к познанию своего тела, используя при этом все достижения наук о человеке. Это необходимо не только для совершенствования соматических движений, улучшения состояния мышц, внутренних органов и систем организма человека, но, что возможно и самое главное, в целях овладения «искусством совершенствовать нашу человечность и жить лучшей жизнью» (Р. Шустерман). Именно наша человечность во многом определяет и качество нашей жизни. Как мы относимся к себе, окружающим людям, как обустроиваем свою жизнь, воспитываем детей, постигаем и совершенствуем себя в профессии, это происходит не только с помощью сознания индивида, но в этом обязательно существенная роль отводится и нашей телесности, действиям и поступкам, сопровождаемым телесными движениями.

Связь между психическими и телесными процессами уже неоднократно находила и находит свое подтверждение во многих научных исследованиях. Древние языческие культуры объясняли это тем, что тело воплощает в себе некое символическое содержание и представляет собой определенную знаковую систему. Современные исследования, в

частности американского психоаналитика А. Лоуэна, относят душевные переживания личности (радость) к кругу позитивных телесных ощущений [3].

Но упрощенно понимать связь тела и внутренних процессов организма, тела и духа, нельзя. Из того, что вы когда-то делали утром зарядку, участвовали в соревнованиях, или немного занимались психотерапией, не обязательно означает, что все психические процессы вашего организма находятся в норме. Они будут находиться в позитивном соотношении, если нормой становится постоянная (систематическая) забота о теле. Связь тела и духа всегда воплощалась через формируемую культуру, в основе которой лежит кропотливая работа над собой. Но культура должна быть истинной, в широком смысле слова, а не только «знаниевой» (я знаю, что надо заботиться о своем теле, но откладываю этот процесс на неопределенное время).

Французский этнограф и социолог М. Мосс утверждал, что рассматривать жизнь тела только с точки зрения законов физиологии и механики, является заблуждением. Достижение какой-либо значимой цели (овладение движением, действием) происходит благодаря совершенствованию телесных навыков, которые в свою очередь являются навыками социальными, формируемыми посредством воспитания, обучения, «характерным для того общества, частью которого является индивид».

В процессе воспитания любого индивида велика роль подражания. Подражают всегда тому, что выступает значимым, зримым, достойным внимания, тому, что может послужить жизненному успеху и т. п. Подражание можно считать первичной основой воспитания, и особенно оно характерно для детей. По мысли М. Мосса «понятие воспитания могло быть добавлено к понятию подражания. Происходит престижное подражание. Ребенок, взрослый подражают актам, которые оказались успешными и которые он видел удавшимися у людей, внушающих ему доверие и обладающих авторитетом в его глазах. Акт принимается извне, сверху, даже если это акт исключительно биологический, относящийся к телу. Индивид заимствует ряд движений из акта, совершаемого перед ним или вместе с ним другими» [4, с. 242-264].

Собственное достоинство, уважение к людям, безусловно, формируются исходя из определенных социальных норм, требований конкретного общества, т. е. всего того, что накопило человечество в процессе своего исторического развития. Главную роль здесь играет общая культура человека, его сознание, истоки поведения, но и телесность выражает некую исходную форму, свидетельствующую о добропорядочности индивида. Например, изысканные манеры, спокойный внешний вид выступают одним из главных условий доверия к людям, и наоборот, неряшливость, грубая речь, неадекватные действия отталкивают от таких субъектов, формируют чувство неприязни.

Зададимся вопросом, а могут ли телесные практики (упражнения) способствовать или содействовать улучшению остроты восприятия, мышления индивида, развитию его органов чувств, всего того что составляет жизненность, как всеобъемлющее понятие человечности? Ответ на этот вопрос может быть только положительным. Сошлемся вначале на боевые искусства. Восточные боевые искусства в своей направленности в большей степени предполагают не прикладной аспект, выраженный в защите человека, а стремление к индивидуальному самосовершенствованию, достижению гармонии с миром, развитию человеческих возможностей, и, прежде всего, сознания индивида. Главное содержание боевых искусств Древнего Востока определялось следующим изречением: «Развитие энергии внутри укрепляет сухожилия, кости и мышцы снаружи; ... отработка упражнений, направленных на высокую управляемость тела, является элементом, сопутствующим развитию сверхспособностей тела и ума» [1].

Телесные навыки, формируемые в процессе жизнедеятельности индивида, имеют большое значение в историко-дискурсивном ракурсе, так как их передача последующему поколению выступает основой выстраивания человеческих отношений, взаимодействий людей, уважения к поведению других, и все это в совокупности выступает

взаимосвязующим компонентом качества жизни. Забытые традиции, ритуалы, совместное времяпровождение усредняют современную жизнь, делают ее усеченной в ритмах и формах движения. М. Мосс подметил это уже давно и утверждал, что «не существует ни техники, ни ее передачи, если нет традиции. Вот чем человек прежде всего отличается от животного: передачей своих техник и особенно их передачей посредством слов» [4, с. 248].

Личностное конструирование, выражаемое через телесные практики, необходимо связывать с телом, выступающим, по мнению многих ученых, *инструментом* совершенствования нашей человечности. Инструмент, который может быть представлен естественным техническим объектом, а также средством совершенствования жизнедеятельности индивида. На инструментальную составляющую тела указывают и часто используемые термины: «организм», «орган». Их действенность и нормальное функционирование обеспечивают индивиду жизненные радости, благополучие, здоровье. И наоборот дисбаланс в их состоянии нарушает установленный порядок бытия, что отражается на качестве существования человека. Нормально функционирующие органы человеческой телесности служат подпиткой интеллектуального разума. В свое время французский философ Ж-Ж. Руссо пояснял связь между телом и сознанием следующим образом: «Чтобы научиться думать, необходимо упражнять наши члены, наши органы чувств, которые служат инструментами нашего интеллекта» [5, с. 127-128]. Следовательно, телесные практики, направленные на совершенствование самого тела, формируют и наше сознание, выступающее прообразом всяких действий и свершений. А это в конечном итоге способствует рождению новой личности. Культивировать тело необходимо не только гуманистически, но и физически. Вот в этом, по всей видимости, кроется формула жизненного успеха, которой зачастую пренебрегают как в практической деятельности, так и в социально-гуманитарных науках.

Техники тела в нашей жизни разнообразны. Некоторые исследователи, в частности, Марсель Мосс выделяет следующие техники тела: техники родов и акушерства, техники периода детства, юности, взрослого возраста, каждая из которых еще подразделяется на многие составляющие. Они не сводятся только к техникам движений, как мы иногда примитивно себе представляем, но возможно не концентрируем на них свое внимание, тем самым несколько упрощая наше земное бытие и созерцание. Именно разнообразие техник тела, их специфическое своеобразие и составляет основу существования человека. Техники тела «дают» или «даруют» индивиду жизнь (техники родов), а в последствии они обеспечивают уход человека в потусторонний мир (техники захоронения). Между техниками «дарования» жизни и проводами в мир иной существует множественное разнообразие телесно ориентированных практик, каждая из которых выполняет свою значимую роль. Например, техники юности помогают усваивать наши манеры и стили поведения, жизненно необходимые навыки, обеспечивают вступление во взрослую жизнь. Следовательно, от формирования данных техник зависит во многом и существо самого человека, насыщенность и полнота его взрослой жизни.

Наиболее важны с точки зрения бытия индивида техники взрослого возраста. Именно они выступают первичными источниками нашего существования. Многие ими пренебрегают, или считают их несущественными, что в дальнейшем провоцирует дискомфортное состояние, а также способствует развитию заболеваний. Например, если не руководствоваться техниками сна (помещение, кровать, поза и т. д.), то это может спровоцировать бессонницу, которая в свою очередь, обеспечит невротические сдвиги в организме. Техники отдыха, в свою очередь, способствуют восстановлению истраченных сил человека, конечно, если они правильно организованы. Техники движения, помимо своего основного предназначения, обеспечивают индивиду «чувство мышечной радости» (И. П. Павлов). Техники ухода за телом обеспечивают естественное удовлетворение потребностей, а также необходимую гигиену. Или, с другой стороны, система известного

театрального новатора и педагога К. С. Станиславского в свое время позволила многим людям достичь творческих высот в театре.

Пренебрежение техниками взрослого возраста неизбежно приводит к неудаче в достижении значимых целей (в работе, творческой деятельности, искусстве и т. д.). Неправильно поставленная техника, например, в каких-то видах спорта, не позволит установить мировой рекорд или занять высокое место на соревнованиях. Почему так происходит? По всей видимости, это объясняется недостаточным вниманием к соматическим средствам, с помощью которых достигаются эти цели. Р. Шустерман объясняет данное положение «недостаточной концентрацией внимания на необходимых телесных средствах», далее добавляя «...ученый, творческая продуктивность которого ограничена постоянными головными болями и судорогами в кисти руки, вызванными неправильными привычками работы, не может преодолеть эти проблемы только за счет силы воли, ему непроходимо осознать свои телесные привычки, прежде чем он сможет должным образом изменить их. Нам нужно знать, что мы на самом деле делаем, чтобы гарантированно делать то, что мы хотим делать» [7, с. 61].

Можно сформулировать предварительный вывод: *все техники тела являются, с одной стороны, функциями той или иной профессии, а с другой стороны, обеспечивают выполнение жизненно важных функций, необходимых в обществе*. Так, например, правильная «техника сидения» является функцией профессии ученого, исследователя и т. п. С другой стороны техника «внешнего воздействия» (имидж, положение рук, ног, внешний вид) является функцией профессии менеджера и т. д. А все они в совокупности обеспечивают истинный смысл качества жизни на определенной ступени бытия индивида.

Рассуждая о техниках тела и возможностях их совершенствования, М. Мосс утверждал, что они предназначены, прежде всего, «чтобы адаптировать тело к его применению». Но это выступает не индивидуальной задачей конкретного человека, а служит инициацией у значительной части общества тех качеств, которые предопределяют весь ход общественного развития. М. Мосс поясняет данное положение следующим образом: «Я думаю, что любое такое представление о воспитании расы, производящей внутри себя отбор с целью достижения определенного эффекта, составляет один из основополагающих аспектов самой истории. Это представление о воспитании того, как смотреть, ходить, подниматься, спускаться, бегать. В частности, оно относится к воспитанию хладнокровия. Последнее есть прежде всего механизм замедления, запрета беспорядочных движений. Это замедление обеспечивает затем упорядоченную реакцию посредством упорядоченных движений, направленных на избранную цель. Сопrotивление всеохватывающему волнению составляет нечто фундаментальное в социальной и в интеллектуальной жизни. По нему различаются, даже классифицируются общества, называемые первобытными, в зависимости от того, каковы в них реакции: грубые, необдуманые, бессознательные или, наоборот, точные, четкие, управляемые ясным сознанием» [4].

Освоение телесных техник направлено не столько на решение каких-то частных (утилитарных) задач, например, «слепить тело культуриста» «сделать из себя суперзвезду», сколько предлагает конкретный путь вхождения в реальность, когда индивид полностью изменяет себя в телесном и духовном плане, а также в отношениях с другими людьми, выстраивает вначале идеалистическое, а затем и реалистическое жизненное направление, усиливая тем самым своей внутренний и внешний человеческий потенциал.

Телесные навыки, формируемые в процессе жизнедеятельности индивида, имеют большое значение, так как их передача последующему поколению выступает основой выстраивания человеческих отношений, взаимодействий людей, уважения к поведению других, и все это в совокупности служит взаимосвязующим компонентом качества жизни.

*Качество жизни, искусство существования* возможно и состоит в том, чтобы конституировать самого себя посредством творения человечности и своей собственной жизни, осуществляемого через гармонию тела и духа, придания собственной жизни

прекрасной формы, обнаруживаемой в созерцании других, а также самого себя, будущих поколений, для которых можно будет служить примером.

Владение телом посредством развития своей телесности, безусловно, одно из важнейших измерений качества жизни. Владеть телом — значит быть самим собой, человеком своей эпохи, своего общества, государства. Подтверждая это суждение хотелось бы привести слова известного афроамериканского проповедника и оратора М. Л. Кинга, утверждавшего, что «даже если человек подметает улицы, он должен делать это так, как рисовал Микеланджело, как сочинял Бетховен, как писал Шекспир» [2].

Каким образом телесные практики способствуют личностному конструированию? Чтобы ответить на этот вопрос необходимо выделить несколько направлений их воздействия:

1. Телесно ориентированные практики (техники тела) формируют телесность, выступающую инструментом и являющуюся искусством совершенствования нашей человечности. В самих телесных практиках сосредоточен социальный смысл, заключающийся в умении думать, мыслить, совершать действия, соотнося все это через тело. Любые наши действия и суждения воспринимаются через тело. Именно внешний образ индивида в некоторых случаях выступает ярким выражением всех наших действий. Телесность, как продукт приобретенный в процессе созидания своего тела, его постоянного «возделывания и окультуривания» в совокупности с другими составляющими (одеждой, прической, модной атрибутикой, жестами) служит не просто выставленной на показ, но и выражает социальную принадлежность личности и ее жизненную позицию, а это выступает основанием расширения социального пространства современного человека, его видимой социальной формой.

2. Телесные практики являются основой формирования эстетической жизни, другой жизни, чем обыденная, а именно жизни как произведения искусства. Они существенно изменяют и расширяют жизненный мир индивида, преобразуют повседневность обыденного существования человека в насыщенность и реалистичность бытия. Происходит это, по мысли французского философа М. Мерло-Понти, посредством воссоздания «телесных схем», которые обеспечивают наш телесный опыт в процессе становления индивида как личности.

3. В результате использования телесных практик происходит формирование субъекта и его индивидуальности (например, выразительности тела), выступающей важнейшей характеристикой качества бытия индивида. В новых исторических условиях урбанизированной среды тело становится не только объектом манипулирования, но и главенствующим фактором формирования личности. Однако, происходит это может по-разному. Традиционные способы совершенствования своей телесности, подразумевающие гармоничное развитие личности, уступают место резко выраженным крайностям. Например, особенностью новых видов спорта является то обстоятельство, что предлагается моделирование феноменов мужского и женского тел с помощью телесных практик. С одной стороны, происходит излишняя репрезентация женского начала посредством воздействия атлетических упражнений, что приводит к излишней мускулистости женского образа, подчеркивающего в большей степени не стройность и красоту женской фигуры, а некий явно выраженный феминистский тип поведения. С другой стороны, современный мужчина все чаще измеряет свою, предписанную природой значимость, не через усиление мужского начала, а через излишнюю инфантильность существования.

4. Телесно ориентированные практики, а также иные виды деятельности должны выступать индикатором изменений структуры общества, проявляющихся через новые социокультурные формы личности. Использование телесных практик, систематическое следование предписаниям, которые они вырабатывают, обеспечивают совершенно новые отношения к самому себе, а также к окружающим людям. Известный французский философ и теоретик культуры М. Фуко объяснял это тем, что практики образуют самый важный и самый активный очаг морали, и что именно вокруг них разворачивается размышление. Они

(телесные практики) создают предпосылки для достижения уверенности в своих силах, познания своих возможностей, постижения истинности своего существования, осознания своего предназначения в обществе. Те люди, которые используют телесные практики в своем образе жизни, выступают прообразом человека, стремящегося к возрождению генофонда нации, воспитанию личности нового постиндустриального, а сейчас уже и информационного российского общества.

5. Человек, использующий телесные практики в повседневной жизни, осознает свое тело как ценность, а не просто как данность, как объект совершенствования. Это осознание осуществляется в процессе развития внутренних форм и стилей восприятия, познания, мышления и суждения. Тело-ценность — это и факт совершенствования нашей человечности посредством усвоения высших социально значимых форм социального поведения, как альтернативы установившимся, а иногда и претендующим на господство в обществе асоциальным нормам поведения, вызывающим девальвацию ценностного смысла и значимости телесности индивида.

6. Физические упражнения, выступающие частью телесных практик, должны стать неизбежным элементом образа жизни людей современного российского социума, как значимое средство, инструмент совершенствования человеческого тела, предполагающего формирование социального, группового и индивидуального интереса личности в контексте ценности бытия. Использование телесных практик в своем образе жизни возвеличивает личность и расширяет ее рамки. Происходит это не только посредством развития формы тела (мускулатуры), но и за счет использования стильной одежды, модных аксессуаров, что является «своеобразным продолжением тела» и делает из «тела искусственного» «тело социальное», что выступает самой важной частью личности — созерцаемой социальной формой.

7. Различные техники тела, формируя физический образ, утверждая социальные формы тела, а также личности и субъективности, обеспечивают внутреннюю и внешнюю трансформацию индивида. Такая трансформация позволяет достигать определенного состояния совершенства, счастья, чистоты духовной и душевного покоя, а возможно и сверхестественной силы, необходимой для достижения намеченного результата в условиях нашего реального социума. Следовательно, телесные практики служат инструментом, позволяющим индивиду приспособиться к обыденной жизни, окружающему миру, своей профессии, улучшить нашу человечность через постоянно испытываемый жизненный комфорт. Если опять же обратиться к М. Фуко, то он объяснял данное состояние как «практикование себя, целью которого является конституирование самого себя в качестве творения своей собственной жизни» [6, с. 315].

### Литература

1. Боевые искусства и традиционные теории. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://daowellness.ru/Library/lunushu2.html>
2. Дэн Миллэн. Ничего необычного. Предисловие. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://lib.rus.ec/b/110942/read>
3. Лоуэн А. Радость (отрывки из книги). Часть 1. Хроническое напряжение. Ощущение тела. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://heatpsy.narod.ru/05/gladness.html>
4. Мосс М. Техники тела. Гл. 1. Понятие техники тела. Гл. 4. Общие замечания / Мосс М. Общества. Обмен. Личность. — М.: «Восточная литература» РАН, 1996. — С. 242—264. [Электронный ресурс] — Режим доступа: [http://docs.google.com/View?id=dcwmhwhgh\\_13f3x6v3wn](http://docs.google.com/View?id=dcwmhwhgh_13f3x6v3wn)
5. Руссо Ж-Ж. Педагогические сочинения. Т. 1. М., 1921. — С. 127-128.
6. Фуко М. Воля к истине. По ту сторону знания, власти и сексуальности. — М., 1966. — С. 315, 431.
7. Шустерман Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование // Вопросы философии. 2006. № 6 — С. 63.